Recovery Kernel

[illegible] [illegible] [illegible]

*[illegible], [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

MTHFR (□□□□ □□□□□□□□□)	□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ '□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ '□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□' □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□, □□□□□ □□ ♨ êng□ (brain fog), □□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□	□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□, □□□□ □□□□□, □□□ □□□□□ □□ □□□□□
GABRA2 (□□□□□□□□ □□□□□)	□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ '□□ □□□ □□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ — □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □ □□□□□ □□□□□ □□□	□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ — □□□□□ '□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□ '□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□

৪. এটা আসলে কী এবং কীভাবে কাজ করে

এটা একটা ডিজিটাল প্রোগ্রাম যেটা আপনার ফোনে ইনস্টল করে নিতে হয়। এটা আপনার ব্রেনের ইলেকট্রিক্যাল সিগন্যাল মনিটর করে। যখন আপনার মনোযোগ কমে যায় বা মন অন্য দিকে চলে যায়, তখন এটা আপনাকে জানিয়ে দেয়। এটা আপনাকে বকা দেয় না, শুধু নিঃশব্দে সাহায্য করে।

ধরুন, আপনি পড়ছেন 'এই প্রোগ্রাম কী করে না?' এই 'পড়তে পড়তে মনে' হওয়া ভাবনাটা এটা ধরে ফেলে। তখন এটা আপনার ফোনে একটা ছোট্ট শব্দ করে। আপনি বুঝে যান, আর আবার পড়তে শুরু করেন।

এটা ব্যবহার করে আপনার মস্তিষ্ক প্রায় 12 সপ্তাহে এই 'মনোযোগ ধরে রাখা' ব্যাপারটা নিজে থেকেই শিখে নেয়। তারপর আর এটার দরকার হয় না, তখন এই প্রোগ্রাম ছাড়াই আপনার মনোযোগ ভালো থাকে।

আরও বিস্তারিত এই ঠিকানায় Recovery Kernel archive.org/details/the-recovery-kernel 'এই প্রোগ্রাম সম্পর্কে আরও জানুন, এর PDF, ePub, এবং Kindle ভার্সন ডাউনলোড করুন। YouTube 'Recovery Kernel' এ গিয়ে আপনি ইন্সটল করার ভিডিও দেখতে পারেন। এছাড়া আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে সেটারও উত্তর পাবেন।

এটা আমি এই জন্য বানিয়েছি কারণ আমার নিজের মনোযোগ নিয়ে সমস্যা ছিল। আমি যখন পড়তে বসতাম, তখন আমার মন বারবার অন্য দিকে চলে যেত। আমি ভাবতাম আমার মধ্যে কোনো সমস্যা আছে। আমি ভেবেছিলাম আমি বোকা।

৫. যে কারণে এটা এখন আরও গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠেছে (এবং কেন আমি চিন্তিত)

এখন এমন এক পরিস্থিতি—এমন কোনো সময় এর আগে কখনো ছিল না যখন মানুষের মনোযোগ এত ভয়ানকভাবে হুমকির মুখে ছিল। আমাদের প্রত্যেকের পকেটে এমন একটা যন্ত্র আছে যা আমাদের মনোযোগ কেড়ে নেওয়ার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে, এবং আমরা সেটা ব্যবহার করি দিনে কয়েক ঘণ্টা।

আমাদের যে ক্ষমতাটা আমাদের সবচেয়ে বেশি দরকার, সেটাই আমরা সবচেয়ে দ্রুত হারাচ্ছি। আমাদের সন্তানরা এমন একটা পৃথিবীতে বড় হচ্ছে যেখানে কোনো কিছুর উপর মনোযোগ দেওয়া আগের যেকোনো সময়ের চেয়ে কঠিন, এবং আমরা এটা নিয়ে কিছু করছি না।

আমি এটা বানিয়েছি কারণ আমি নিজে এটা অনুভব করেছি। আমি নিজেকে জিজ্ঞেস করেছি 'আমার কি কোনো সমস্যা আছে, নাকি আমি শুধু অলস?' — এবং আমার মনে হয় অনেকেই নিজেকে এই প্রশ্নটা করে। আমি মনে করি এটা কোনো ব্যক্তিগত ব্যর্থতা নয়, এটা একটা সমস্যা যার সমাধান করা যায়।

আমার একটা বিশ্বাস আছে যে - যদি আমরা মনোযোগ ধরে রাখার ক্ষমতা ফিরে পাই - তাহলে আমরা আমাদের জীবনের আরও অনেক কিছু ফিরে পাব। আমরা আমাদের সম্পর্ক, আমাদের কাজ, আমাদের সৃজনশীলতা এবং আমাদের নিজেদের প্রতি আস্থা ফিরে পাব। এটা আমার সেই বিশ্বাসের একটা ছোট্ট চেষ্টা।

কারা ব্যবহার করবেন — এবং কারা করবেন না

এটা এমন মানুষের জন্য বানানো যারা মনে করেন যে তাদের মনোযোগ নিয়ে সমস্যা আছে, এবং যারা সেটা নিয়ে কিছু করতে চান। এটা কোনো ডাক্তারি চিকিৎসা নয়। এটা কোনো রোগ সারায় না। এটা শুধু একটা টুল, যেটা আপনার নিজের মস্তিষ্ককে আবার নিজের কাজ করতে সাহায্য করে।

যে যে সমস্যা	**Kernel** কীভাবে এটা সমাধান করে	যে যে সমস্যা এটা 'যে যে সমাধান করে
ADHD	COMT Val/Val (সবচেয়ে দ্রুত) মস্তিষ্কের কারণে ADHD সমস্যা এটা মস্তিষ্কের কারণে ADHD সমস্যা এটা ডোপামিন-চালিত যে মস্তিষ্কের এটা মস্তিষ্কের এটা	যে সমস্যা এটা ADHD এটা কারণ nghi (addiction) যে, এটা যে সমস্যা সমস্যা যে এটা এটা কারণ এটা এটা সমস্যা মস্তিষ্কের সমস্যা যে এটা যে কারণ যে সমস্যা এটা সমস্যা যে সমস্যা মস্তিষ্কের এটা 'যে সমস্যা কারণ এটা
মস্তিষ্কের / এটা সমস্যা	GABRA2 সমস্যা মস্তিষ্কের কারণে কারণ যে সমস্যা এটা সমস্যা যে মস্তিষ্কের	সমস্যা-সমস্যা সমস্যা যে মস্তিষ্কের যে সমস্যা কারণ এটা এটা সমস্যা এটা

	(addiction) □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ GABRA2 □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ (inhibitory) □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□	□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□, □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ '□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□-□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□
□□□□□□□□□□ / □□□□□□□	MTHFR + COMT □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□-□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ SSRIs □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□
□□□□□□□ □□□□	CYP2D6 □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ ناک□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□	□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ CYP450 □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ '□□ □□ □□□□□□ □□ □□ — □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□
□□□□□ □□ □□□□□□ / □□□□□□□□□□ □□□□□	DRD2 A1 □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ '□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ — □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□-□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□: □□□□□□, □□□□□, □□□□, □□□□□□□□□□□	□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□, □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ — □□ □□□□ □□□□-□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□

6. [illegible]

[illegible] — [illegible] ([illegible]):

· PDF, ePub, Kindle: archive.org/details/the-recovery-kernel

· GitHub ([illegible], [illegible]): github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

· [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible]): [illegible] 'Recovery Kernel' [illegible]

· Amazon [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible]): amazon.com/dp/B0GRJ45336

[illegible] [illegible]:

· SMART [illegible] [illegible] [illegible]: smartrecovery.org

· [illegible]-[illegible] ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]): al-anon.org

· [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible]): nami.org

· SAMHSA National Helpline (free, confidential, 24/7): 1-800-662-4357

· [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]): [illegible] findahelpline.com

[illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

* [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 112 '[illegible] [illegible]

* [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] '[illegible] Naloxone (Narcan) [illegible] [illegible] 112 [illegible] [illegible]

· [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] findahelpline.com '[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

* [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

* [illegible] [illegible] [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] '[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

* [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]